



Pick Your Path to Health

Lo que Necesita Saber para Dejar de Fumar

El mensaje que hay que dejar de fumar llega a muchos, pero se queda en pocos.

Puede ser que muchas o pocas veces haya intentado dejar el cigarrillo. De todas maneras, hoy se le presenta una nueva oportunidad de explorar las consecuencias que el tabaco tiene en su cuerpo.

Para comenzar, es importante creer que sí se puede dejar la adicción a la nicotina. La Asociación Americana del Pulmón (American Lung Association) reporta que hasta el momento alrededor de 44 millones de personas han dejado de fumar en los Estados Unidos.

Si otros lo han logrado, ¿qué es lo que la detiene? Recuerde que el querer es poder.

El porque hay que dejar de fumar

El cigarrillo es más dañino de lo que usted se imagina y afecta a todo su cuerpo no solamente a sus pulmones.

"El darse cuenta de lo peligroso que es el tabaco es lo más importante para convencerse de dejar de fumar", dice Marcella Gaitán, de la Alianza Nacional para la Salud Hispana. "Al saber a ciencia cierta lo dañino que es, la única opción es el dejar de fumar".

El cáncer del pulmón es la principal causa de muerte por cáncer entre las mujeres latinas y es una amenaza más grande que el cáncer del seno. El fumar también causa cáncer de garganta, lengua, vejiga, hígado, colon, matriz, páncreas, y riñones.

El humo del cigarrillo es el causante mayor de problemas del corazón y problemas de obstrucción crónica pulmonar (conocido en sus siglas en inglés como COPD).

El cigarrillo también afecta el sistema reproductivo de las mujeres. Aquellas que fuman tienen alto riesgo de infertilidad o dificultad para concebir. El fumar puede causar aborto espontáneo (desprendimiento del feto). Las mujeres fumadoras pueden sufrir de menstruaciones dolorosas y pueden comenzar el proceso de menopausia a muy temprana edad.

Las tabacaleras tratan de convencer que el fumar es una muestra de independencia. Sus campañas publicitarias muestran a las mujeres latinas con imágenes de personas atractivas e independientes. Desafortunadamente, esta publicidad funciona, ya que un 14 por ciento de las mujeres latinas fuman.

¿Cómo le ayudará el dejar el cigarrillo?

Muchas mujeres se preocupan que al dejar de fumar van a aumentar de peso. En realidad la relación entre el cigarrillo y el peso no ha sido verificada científicamente.

Lo mejor que puede hacer por su salud es dejar de fumar. Muchos de los riesgos a su salud se reducen después de dejar el cigarrillo y en algunos casos su cuerpo puede retornar al funcionamiento normal. Después de pasar un año sin fumar, el riesgo de problemas del corazón se reduce a la mitad comparado con el riesgo de una persona que aún fuma.

La habilidad de respirar libremente y los beneficios de dejar de fumar comienzan inmediatamente.

El fumar también afecta a su familia

"Las personas que fuman alrededor de los niños están haciendo algo muy peligroso", dice Gaitan. "Los efectos son severos".

El fumar no causa problemas solamente a la persona que fuma. Aquellos que viven con esta persona y pasan a su alrededor también están expuestas a muchos riesgos al inhalar el humo de segunda mano porque éste tiene los mismos químicos dañinos que hacen mal a la salud del fumador. Tal es así que los hijos de fumadores también tienen muchos más problemas e infecciones respiratorias y se ha ligado el humo de segunda mano con la muerte repentina en los bebés (conocido en inglés como "sudden death syndrome" o SIDS).

En los adultos, el humo de segunda mano puede causar cáncer del pulmón y problemas del corazón, los cuales pueden ser fatales, y si el humo de segunda mano es inhalado por una mujer embarazada, este puede causar bajo peso al nacer en el bebé y muchas otras complicaciones serias.

El dejar de fumar de una vez por todas

El dejar de fumar es difícil, pero sí es posible. El dejar el cigarrillo toma práctica de acuerdo a la Asociación Americana del Pulmón. Los fumadores necesitan intentar dejar de fumar cuantas veces sea necesario hasta que lo logren de una vez por todas.

Es difícil pero usted no está sola. Un 75 por ciento de fumadoras desean dejar de hacerlo, según el reporte del Cirujano General sobre el tabaco y la mujer.

La buena noticia es que existe ayuda en muchas formas. "Grupos de apoyo y la ayuda de familiares y amigos puede marcar la diferencia", recomienda Gaitan. "Hable con sus familiares y su doctor. También hay programas de auto-ayuda, grupos comunitarios, consejería, y programas clínicos. Hay gente que le puede ayudar", dice Gaitan.

Pasos a seguir para mejorar la salud

- No permita que nadie-ni usted-fume dentro de su casa.
- Busque grupos de apoyo en su vecindario. Pídale consejos a su doctor sobre la mejor forma para dejar el cigarrillo.
- Fije la fecha que va a dejar de fumar y cuénteles a sus familiares y amistades para que la apoyen con su decisión.
- Examine que actividades la hacen fumar (por ejemplo después de tomar café). Reemplaze esas actividades con otras como leer, hacer ejercicio, salir a caminar, o mascar goma (chicle).

¡Crea en usted misma! Aunque falle no deje de tratar. Con paciencia y apoyo, usted puede ganar la batalla contra el cigarrillo de una vez por todas.

Las siguientes organizaciones nacionales tienen teléfonos gratuitos donde puede obtener información y recursos:

- Asociación Americana del Pulmón, 1-800-LUNG-USA
- Oficina Sobre el Fumar y la Salud de los Centros Para el Control y la Prevención de Enfermedades, 1-800-CDC-1311 o visite la página Internet www.cdc.gov/spanish/tabaco.htm
- Instituto Nacional del Cáncer, 1-800-4-CANCER
- Llame al 1-800-358-9295 para obtener una guía titulada Usted Puede Dejar de Fumar.

Escoja Su Camino Hacia la Salud, es una campaña nacional de salud de la Oficina de Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Para mayor información sobre la campaña o para recibir un mensaje electrónico semanalmente con detalles para mejorar su salud, lláme gratuitamente a la línea bilingüe del Centro de Información Nacional de Salud para la Mujer al 1-800-994-WOMAN o al TDD 1-888-220-5446. También puede visitar la página Internet en la dirección www.4woman.gov